KOBIETA W DOMU I SALONIE

-GAZETA PORANNA SWOIM CZYTELNICZKOM-

Nr. 133, Dodatek tygodniowy do Nr. 8453 z dnia 26 marca 1928.

[illegible]

POGADANKA.

Lwów, 25 marca.

W ostatnim czasie tak się jakoś złożyło, że o moją osobę obiły się liczne skargi a nawet rozpaczliwe żale kobiet, które bądź to mimo posiadanych kwalifikacji, nie mogą znaleść źródła utrzymania, bądź to zostały usunięte z zajmowanych posad, bądź też perspektywa takiego usunięcia otwiera się przed ich wzrokiem, odbierając spokój i równowagę, przytłaczając je jak ciężka zmora.

W interesie tych, które się do mnie zwracały, a także ze względu na ogólną uwagę tego problemu, zasięgałam informacji w sferach miarodajnych.

I tam istotnie znalazłam potwierdzenie tego smutnego faktu. Wszędzie, w urzędach państwowych przedewszystkiem, a niemniej i w instytucjach prywatnych istnieje tendencja do usuwania kobiet a już o przyjęciu nowych sił kobiecych prawie marzyć nie można.

W takich urzędach, gdzie dotychczas zajętych było 60 do 70 procent sił kobiecych, teraz rozporządzenie z góry nakazuje redukcję do połowy, Ministerstwa zastrzegają sobie wyłączne prawo rozstrzygania podań, snać dlatego ażeby władze miejscowe może na własną rękę nie mogły zastosować mniej surowego ostracyzmu w tej mierze.

I objaw ten widzimy wszędzie. W czasach wojennych armja kobiet pracowniczek zastąpiła dzielnie mężczyzn, walczących na froncie. Urzędy i inne placówki pracy zostały oddane kobietom i można śmiało powiedzieć, że na ogół nie zawiodły one zaufania. Okazały się inteligentnemi, pilnemi pracownicami, pojmującemi poważnie swoje obowiązki.

I w świecie kobiecym zapanowała radość trjumfalna. Sądziły, że wreszcie idea równouprawnienia ciałem się stała, że odtąd nie płeć ale uzdolnienie rozstrzygać będzie w zawodach o pracy i zarobku.

Ale niestety dziś przychodzi coraz głębsze rozczarowanie. Kobietę spycha się coraz bardziej w cień, odsyła się ją do tego życia, jakie prowadziły jej prababki i babki, do kuchni, spiżarni, gospodarstwa domowego.

A ten stan rzeczy tłumaczą odnośne czynniki koniecznością dostarczenia pracy mężczyźnie, rzeczywistemu czy domniemanemu fundatorowi rodziny.

I kto nie jest doktrynerem, nie mógłby temu rozumowaniu nic zarzucić, gdyby ono naprawdę pokrywało się z warunkami życia, gdyby dla tej kobiety, odsuniętej od warsztatu pracy zarobkowej, naprawdę znajdowało się to ognisko domowe, w które wystarczy jej dmuchać gorliwie, bo paliwa doń dostarczy mąż, czy ojciec rodziny.

Ale niestety tak nie jest. W obecnie panujących stosunkach nawet co druga kobieta nie może liczyć na zamążpójście.

I dla tych, którym mąż nie zabezpiecza bytu, musi się znaleść miejsce, musi się znaleść sposób do życia i to do życia tak pełnego, jak dla samoistnie stojącego mężczyzny, nie jak dla jakiegoś popychadła, utrzymywanego z łaski przez rodzinę.

A jeśli uznamy tę zasadę, to nasuwa się pytanie, w jaki sposób możemy doprowadzić do jej zrealizowania?

I tu przypomnę Wam, Miłe Panie, moją pogadankę z poprzedniego tygodnia, przypomnę Wam, co o kwestji kobiecej mówi francuska autorka i działaczka społeczna, Klaudja Daril.

„Jesteśmy siłą wielką, posiadamy nieprzebrane zasoby energji wewnętrznej, co uczyniłoby z nas współzawodniczki nie mniej równe mężczyznom — gdyby nie brak solidarności".

Ten brak solidarności jest przyczyną naszego upośledzenia w walce o byt. Ale że ta walka narzuca się nam jako konieczność, nawet gdybyśmy jej podjąć nie chciały, przeto solidarność tę wytworzyć musimy.

Jest pewnikiem niezbitym, że świat zawsze i wszędzie liczy się tylko z silnymi, że nie pomoże słuszność sprawy, jeśli nie jest poparta możnością egzekutywy. Tylko wtedy zdobędziemy należne nam prawa do życia, jeśli się o nie upomnieć potrafimy, jeśli będzie się miał kto o nie upomnieć.

A dotychczas takiej egzekutywy nie posiadamy, i mieć jej nie będziemy, dopóki w ciałach ustawodawczych nie będziemy miały dostatecznego zastępstwa swoich interesów, dostatecznej liczby posłanek, rozumiejących doniosłość sprawy kobiecej, dopóki nie zorganizujemy się jako kobiety pod hasłem: jedna za wszystkie, wszystkie za jedną.

A niestety ostatnie wybory nie tylko nie wzmocniły naszego stanu posiadania ale go jeszcze osłabiły. W obecnym Sejmie zasiądzie tylko 7 posłów - kobiet, podczas gdy w poprzednim było ich ośm.

Że tak się stało, na to wpłynęły specjalne warunki, w jakich się odbywały ostatnie wybory. Chodziło tu o zasadniczą linję, po której pójdzie rozwój naszego państwa, a dla tej sprawy najdonioślejszej wagi musiałyśmy podporządkować nasze osobiste interesy.

Jednak musimy zdać sobie dokładnie sprawę z tego, dlaczego nie można było tych obu względów połączyć ze sobą? Dlaczego nie mogłyśmy wybrać kobiet, któreby szły po linji współpracy z rządem? Oto nie byłyśmy zorganizowane i dlatego nie mogłyśmy wysunąć naszych kandydatek.

Lecz doświadczenie, jakie uczyniłyśmy obecnie, powinno nam służyć jako wskazówka działania na przyszłość.

Po wysiłku, jaki uczyniłyśmy w organizowaniu akcji wyborczej, do której wyników przyczyniłyśmy się bezsprzecznie, nie możemy spocząć na laurach. Przeciwnie musimy podjąć z całą energją akcję organizacyjną wszystkich kobiet, aby utworzyć zastępy zwarte dla obrony naszych praw do życia i dla stworzenia sobie instancji, którąby sprawę kobiecą skierowała na odpowiednie tory i rozwiązała te problemy, które dziś zawalają jak ciężkie tamy drogę życia, uzdrowiła to, co niezdrowe, w urządzeniach społecznych, aby przyszłość nasza rozwijała się na niwie żywszej, wolnej od chwastów i ostów.

Ale do tego droga prowadzi przez solidarność.

J. P.

Z dziedziny mody.

Suknie praktyczne i toalety wytworne.

Lwów, 25 marca.

Jeśli się dziś mówi o sukniach praktycznych, to na pierwszy plan wysuwają się trykotaże włóczkowe i jedwabne, lub, co najczęściej bywa, kombinacje jednego i drugiego materjału. Komplety włóczkowe, suknie jumperowe lub też jumpery do sukien wełnianych, a wreszcie żakieciki jako uzupełnienie do tych ostatnich stanowią dziś niezbędną część garderoby każdej kobiety, od najwytworniejszych dam do skromnych pracownic.

Trykotaże przystosowały się też niezrównanie do wszystkich wymogów mody. W każdym sezonie ukazują się one w handlu konfekcyjnym w nowych odmianach, bogate w coraz to wdzięczniejsze pomysły.

W obecnym sezonie maszyna trykotarska może się poszczycić pięknym sukcesem. Włóczka użyta do trykotażu jest tak cienka, a wyrób tak subtelny, że suknia taka niemal nic nie waży. Te lekkie tkaniny posiadają niezwykłą wytworność, podniesione jeszcze przez pomysłowość eleganckich nowych zupełnie wzorów.

Najnowsze trykotaże są przeważnie utrzymane w jednym kolorze lub cieniowane. Jednostajne tło ożywione bywa tylko drobnemi rzucikami i bordiurami.

Dalszą sympatją cieszą się zawsze jeszcze poprzeczne pasy, czy to przez cały jumper, czy też jako bordiura. Pas taki nie zawsze przecież biegnie jednostajnie dokoła. Bywa on także przerywany i przechodzi w zęby lub inne figury geometryczne.

Także wzór łackowy cieszy się dalszem wzięciem, przyczem nici metalowe uwydatniają kontury rysunku. Szczególniej bogato występują nici metalowe w bordiurach, podczas gdy na jumperze połyskują tylko gdzieniegdzie.



1) **Elegancka suknia spacerowa** z krepy chińskiej w kolorze popielatym, zielony pilśniowy kapelusz. 2) **Suknia wieczorowa półstylowa** z czinsu różowego, pasek i szarfa z lamy srebrnej.

W zestawieniu stroju włóczkowego używa się chętnie dwutonowości, spódniczka jaśniejsza i ciemniejszy jumper, czy żakiet i na odwrót. Również do gładkich spódniczek nosi się wzorzyste jumpery i żakiety.

Przerabiany bogato jedwabiem żakiet włóczkowy do gładkiej sukienki, nadaje ubraniu cechę elegancji, nie odejmując strojowi praktyczności.

Także w sukniach wełnianych, posiadających w tym sezonie wielkie zna-



Suknia kamizelkowa z trykotu wełnianego bois de rose z jumperem w barwne pasy przetykane nićmi metalowemi.



Płaszcz wełniany koloru havana z szerokim skórzanym paskiem i kołnierzem futrzanym.

czenie, widzimy wielką rozmaitość materjałów. Są one miękkie i lekkie i doskonale zarysowują wdzięk postaci i linji ruchów. Obok materjałów gładkich, które nigdy nie wychodzą z mody zostały wprowadzone materjały deseniowe o zupełnie innym charakte-



Kostjum trykotowy, złożony z gładkiej spódniczki i żakietu w kratę.



Elegancka suknia z crepe de china w nowym wzorze. Chusteczkowy kołnierz z kutasikami.

rze, jak nieregularne gwiazdki, punkciki i składając się na pasy, załamujące się w fantazyjnych linjach itp.

Bardzo szerokie pole dla smaku osobistego i sztuki krawieckiej otwiera się naturalnie w kombinacjach materjałów gładkich z wzorzystymi, a zwłaszcza znajduje w kostjumach wiosennych szerokie zastosowanie.



1) **Suknia wieczorowa** z białej krepy, haftowanej białemi perełkami. 2) **Kostjum sportowy:** spódniczka czarna plisowana, żakiecik ponsowy w czarną kratkę, czapeczka z czarnej zamszy przybrana materjałem żakiecika.

O ile toalety spacerowe odznaczają się wytworną prostotą wykonania, o tyle większe pole do fantazyjności i rozrzutności materjału i przybrania zastrzega dla siebie dziedzina toalet wieczorowych i wizytowych. Tutaj jako kontynuację upodobań ostatniego karnawału widzimy tendencję do bogato fałdowanej, szerokiej dołem sukni półstylowej, nieregularnego dolnego obwodu, haftów perełkowych dżetów, strassów oraz wielkich kokard, które stanowią jakby cechę nowej sukni strojnej. Materjałem najbardziej en vogue są powiewne przejrzyste muśliny jedwabne, krepy, jakoteż tafta.

Nina.

Przepisy kuchenne.

TORT LINCKI.

25 dk. rozpuszczonego masła utrzeć na pianę, dodać do tego jedno po drugiem 3 jaja, 25 dk. cukru miałkiego. 25 dk. sparzonych i obranych z łupy tartych migdałów, łyżeczkę cynamonu i 25 dk. mąki. Zamiesić to dobrze i następnie ciasto rozwałkować na jeden centymetr grubości i wyłożyć tem ciastem tortownicę, nałożyć je z wierzchu marmeladą i z reszty ciasta porobić na wierzchu drabinki. Posmarować jajem i upiec w miernem cieple.

Z hygjeny i pielęgnowania urody.

Umiarkowanie jako źródło siły życiowej.

Lwów, 25. marca.

Lata wojenne przyniosły nam jedno doświadczenie w zakresie fizjologji. Oto stwierdzono, iż ludzie na ogół za wiele jedzą i że zbyt intensywne odżywianie się nie jest bynajmniej, jak to dawniej sądzono, korzystne dla zdrowia i wzmocnienia sił. Przeciwnie, staje się często powodem niebezpiecznych chorób organów trawienia, przemiany materji itp. W konsekwencji posiadamy dziś dość teorji odżywiania, które można nazwać prawdziwem głodomorstwem.

Ale trzeba sobie zdać sprawę z tego, że o ile pierwsze założenie było słuszne i że nieumiarkowanie w pokarmach wywoływać może zgubne następstwa, to jednak wpadanie w drugą ostateczność nie mniej może zdziałać złego.

Bo również te same wojenne doświadczenia, niemniej jak i eksperymenty, które zawdzięczamy zbyt gorliwemu hołdowaniu modzie smukłej linji przekonały nas, że niedostateczne odżywianie powoduje upadek sił oraz większą skłonność do innego znowu rodzaju chorób, z których najgroźniejsza jest gruźlica. Niebezpieczeństwo tej choroby powinno odwieść w pierwszej linji osoby młode od zbyt ścisłej dyety. Lecz i osoby starsze nie mogą bezkarnie stosować jej do siebie.

I tu najlepszą, najpewniejszą drogą jest miara, unikanie grzechu obżarstwa bez aspiracyj na głodomora.

Przedewszystkiem nie należy zrywać zbyt gwałtownie ze sposobem odżywiania, do którego jesteśmy przyzwyczajeni. Zbyt szybkie przejście od obfitości do ograniczenia może mieć zwłaszcza u osób starszych bardzo przykre następstwa.

Nowoczesna medycyna ustaliła quantum poszczególnych składników odżywczych, potrzebnych dla utrzymania organizmu w starszym wieku w sposób następujący: mężczyzna potrzebuje dziennie 92 gramów białka, 75 gr. tłuszczu i 330 gramów węglowodanów, razem około 2150 kalorji, kobieta: 80 gr. białka, 49 gr. tłuszczu i 266 gramów węglowodanów czyli około 1875 kalorji.

Jednakże nie rozsądnie czyniłby ten, kto chciałby bez względu na indywidualne potrzeby organizmu stosować ten szemat do wszystkich ryczałtem.

Przedewszystkiem trzeba uwzględnić, że quantum potrzebne do utrzymania organizmu musi być zwiększone stosownie do tego, jaką pracę wykonuje dany osobnik. Im wydatniejsza jest ta praca, tem ilość pożywienia powinna być większa, a w szczególności potrzebuje on więcej pokarmów azotowych i tłuszczów.

Pozatem najważniejszym sprawdzianem musi tu być odczuwana przez daną osobę potrzeba większej lub mniejszej ilości pokarmu.

Nie powinno się dopuszczać do uczucia głodu, bo uczucie to jest niejako sygnałem organizmu, że jego zapotrzebowanie nie zostało pokryte.

Nie dopuszczając jednak do głodzenia, powinno się zwracać pilną uwagę na jakość przyjmowanych pokarmów. O ile chodzi o osobe starsze, powinno się przyjąć zasadę doboru takich potraw, które ułatwiają przemianę materji bez zbytniego obciążania żołądka.

Szczególniej ważnym jest ten dobór u osób, które dużo jedzą.

Nie obojętną jest także pora przyjmowania pokarmów Najhygieniczniej jest spożywać obfite śniadanie, mierny objad, a całkiem lekką kolację.

Jeżeli ktoś przeciwnie, nie ma apetytu i jest wątły i anemiczny, to ilość posiłków powinna być zwiększona. Drugie śniadanie i podwieczorek są tu wskazane. Dobór potraw powinien być takie, aby zaostrzał apetyt. Mleko, jaja, mięso, najlepiej lekko smażone, są tu do zalecenia, jeśli naturalnie jakaś specjalna choroba nie wymaga innej djety. Nie można również zapominać, że niezbędnem uzupełnieniem pożywienia muszą być jarzyny, owoce i chleb dla zapewnienia organizmowi dostatecznej ilości węglowodanów.

Dla należytego odżywiania pierwszorzędne znaczenie ma stan uzębienia. Nie wolno bowiem zapominać o zasadzie, że tylko dobrze przeżute pokarmy mogą być dobrze przetrawione. Najlepszym sygnałem ostrzegawczym, kiedy następuje nadmiar pokarmu jest nasze uczucie sytości. Z chwilą, kiedy nie czujemy głodu, powinniśmy przestać jeść. Bo najsłuszniejszą jest zasada znanego smakoszom Brilet-Sawarina, że umiarkowanie jest największem wyrafinowaniem użycia

Alfa.